Au pays d'Aliénor
VILLE DE Belin-Beliet

A

LUGOS

M

T

S

R

A

MARS / AVRIL 2019

- **Les animations**
- **L'épuisement professionnel**
- **Le coin des Ass' Mat**
- **L'ass mat quizz**

M

Journal du **R**elais **P**arents **A**ssistantes **M**aternelles des communes de **Belin-Béliet** et de de **Lugos**

RAM

Bonjour à toutes,

L'IREPS (**I**nstance **R**égionale d'**E**ducation et de **P**romotion de la **S**anté Nouvelle-Aquitaine) propose de participer au **programme NUTRI RAM (projet de soutien aux professionnels et aux parents)**.
Ce programme a pour objectif de favoriser chez l'enfant, et dès le plus jeune âge, des habitudes nutritionnelles adaptées à ses besoins et favorable à sa santé.
L'enjeu est de créer une cohérence entre les recommandations nutritionnelles du PNNS (**Programme national nutrition santé**), les habitudes familiales et les pratiques des professionnelles de la petite enfance.
Ce programme comprend 2 interventions pour les assistantes maternelles sous forme d'échanges autour de ce sujet avec l'intervenante de l'IREPS, Sophie BRUNO et moi-même.
La première intervention qui a eu lieu le **mardi 29 janvier** nous a permis de voir les besoins du jeune enfant et ses spécificités.

Mardi 5 mars 2019 de 19h30 à 21h30, nous proposerons aux parents une rencontre pour partager les expériences, les questionnements qu'ils peuvent rencontrer autour des besoins et des rythmes nutritionnels de leur(s) enfants(s).

Mardi 9 avril 2019 de 19h30 à 21h30 je vous propose de participer à la 2éme phase pour les assistantes maternelles afin de renforcer vos postures professionnelles favorisant l'épanouissement des enfants au moment des repas.
Voir ensemble les facteurs de réussite d'un repas (environnement, matériel...)
Analyser des situations et essayer d'y répondre ensemble.

Ces questions nous nous les posons tous. Aussi, j'espère que les familles et vous-même serez engagés dans ce programme. Je vous attends nombreux.

Nathalie LEVACHER

LES ANIMATIONS

MARS

Semaine 9

Vendredi 1er mars
Pâte à sel

Semaine 10

Lundi 4 mars
« on fait le cirque ! »

Mercredi 6 mars
RDV 9h30 à la bibliothèque

Vendredi 8 mars
Pizza

Semaine 11

Mardi 12 mars
RDV 9h30 salle des fêtes de Béliet babygym

Mercredi 13 mars
« on fait le cirque ! » acte 2

Vendredi 15 mars
percussions diverses

Semaine 12

Mardi 19 mars
RDV 9h30 ALSH maternel
Eveil musical avec Florian

Mercredi 20 mars
RDV 9h30 à la bibliothèque

Semaine 13

Lundi 25 mars
A la découverte des sens

Mardi 26 mars
RDV 9h30 salle des fêtes de Béliet babygym

Vendredi 29 mars
Manipulation de terre

AVRIL

Semaine 14

Mardi 2 avril
RDV 9h30 salle des fêtes de Béliet babygym

Mercredi 3 avril
RDV 9h30 à la bibliothèque

Vendredi 5 avril
Manipulation de semoule

Semaine 15

Mardi 9 avril
RDV 9h30 ALSH maternel
Eveil musical avec Florian

Mercredi 10 avril
Salade de fruits

Vendredi 12 avril
Ombres chinoises

Semaine 17

Mercredi 24 avril
RDV 9h30 salle polyvalente maternelle Aliénor
Babygym

Vendredi 26 avril
Fresque sur le sol en peinture

Semaine 18

Lundi 29 avril
diapositives

L'épuisement professionnel

Le syndrome d'épuisement professionnel, ou burnout, est un ensemble de réactions consécutives à des situations de stress professionnel chronique dans lesquelles la dimension de l'engagement est prédominante. Il se caractérise par 3 dimensions :

- **l'épuisement émotionnel** : sentiment d'être vidé de ses ressources émotionnelles,
- **la dépersonnalisation ou le cynisme** : insensibilité au monde environnant, déshumanisation de la relation à l'autre (les usagers, clients ou patients deviennent des objets), vision négative des autres et du travail,
- **le sentiment de non-accomplissement personnel au travail** : sentiment de ne pas parvenir à répondre correctement aux attentes de l'entourage, dépréciation de ses résultats, sentiment de gâchis…

De nombreuses professions demandent un investissement personnel et affectif important. Les salariés exerçant ces métiers peuvent être concernés par le risque de burnout quand ils en arrivent à ressentir un écart trop important entre leurs attentes, la représentation qu'ils ont de leur métier (portée par des valeurs et des règles) et la réalité du travail. Cette situation, qui les épuise et les vide « émotionnellement », les conduit à remettre en cause leur investissement initial.

Accidents et effets sur la santé

Les manifestations de l'épuisement professionnel, plus ou moins aigues, peuvent être d'ordre :

- **émotionnel** (sentiment de vide, d'impuissance, perte de confiance en soi, irritabilité, pessimisme, attitude « bureaucratique »…),
- **cognitif** (difficulté de concentration, indécision, difficultés à faire des opérations simples, altération de la qualité du travail…),
- **physique** (fatigue généralisée, maux de tête, de dos, tensions musculaires, troubles du sommeil,…)
- **interpersonnel et comportemental** (repli, isolement, agressivité, impulsivité, baisse de l'empathie, conduites addictives…)
- **motivationnel et attitudinal** (attitude négative envers le travail et les autres, désengagement,…)

La symptomatologie du burnout est de fait assez complexe, peu spécifique et peut évoluer vers la dépression ou l'anxiété.

Les raisons de l'épuisement professionnel chez l'assistante maternelle

1. **Les sollicitations physiques :** se baisser pour ramasser les jouets, porter, mettre dans les lits à barreaux les bébés et les plus grands. Ces gestes qui sollicitent le dos du matin au soir.

2. **les sollicitations morales :** travail éprouvant sur le plan émotionnel. Le bruit des pleurs, des jouets. La position que donnent les parents aux assistantes maternelles quand ils rencontrent des difficultés personnelles et qu'ils partagent avec leur assistante maternelle.

3. **Les retards des parents le matin ou le soir :** L'assistante maternelle comme tout employé à des horaires de travail établis dans son contrat de travail. Les retards répétés entrainent pour celles-ci du désagrément dans sa vie personnelle. On peut être en retard 1 ou 2 fois et prévenir mais quand les retards sont récurrents ils engendrent du stress inutilement.

4. **Le paiement du salaire de l'assistante maternelle :** Sur le contrat de travail, est généralement indiqué la date du paiement de salaire mensuel. Certaines familles ne respectent pas ce délai et payent en retard leur assistante maternelle. Ces retards peuvent avoir de graves conséquences pour l'assistante maternelle.

5. **Mise en porte-à-faux des règles et des valeurs du métier d'assistante maternelle :** Quand un particulier employeur demande à son assistante maternelle de mettre son enfant sur le pot à 12 mois par exemple. L'assistante maternelle explique pourquoi l'enfant n'est pas prêt à devenir propre. Elle se positionne en tant que professionnelle de la petite enfance et n'est pas entendu par le parent.

6. **Le manque de communication :** La communication, c'est l'ensemble des interactions avec autrui qui transmettent une quelconque information. Il est donc important que le parent employeur écoute son assistante maternelle quand elle lui fait des demandes comme par exemple : couches, rechanges. Demander plusieurs soirs de suite la même chose aux familles est délicat pour l'assistante maternelle.

Comment prévenir l'épuisement.

De façon collective :

- En échangeant lors des groupes de paroles pour établir des stratégies et vivre différemment certaines situations,
- En participant à des formations professionnelles afin de prendre du recul sur ses propres pratiques,

De façon plus personnelle :

- En pratiquant la relaxation pour apprendre à se relâcher au niveau respiratoire et musculaire,
- En s'accordant du temps pour soi le soir avant d'enchainer avec sa vie personnelle ou pendant la semaine. En pratiquant une activité extérieure.

La possibilité de développer des capacités à savoir s'apaiser et rester calme permet de gérer de façon adaptée les situations rencontrées et ainsi maintenir une bonne estime de soi et de ses compétences professionnelles.

Source INRS

LE COIN DES ASS'MAT

La foire aux questions

- **Mon employeur ne me paie pas les jours fériés, est-ce légal ?**

Le chômage des jours fériés ordinaires prévus au contrat de travail ne doit pas entraîner de baisse de rémunération. Par conséquent, le salaire mensualisé est maintenu ; à ce titre, aucune rémunération supplémentaire n'est légalement due.

- **Dans quels cas puis-je prétendre au paiement des jours fériés ?**

Pour pouvoir prétendre au maintien de la rémunération et donc au paiement des jours fériés chômés, le salarié doit remplir cumulativement les conditions conventionnelles suivantes :
- avoir 3 mois d'ancienneté,
- avoir travaillé habituellement le jour qui précède et le jour d'accueil qui suit le jour férié (ne pas être en absence injustifiée),
- avoir accompli au moins 200 heures de travail au cours des 2 mois qui précèdent le jour férié lorsque la durée d'accueil hebdomadaire est de 40 heures ou plus,
- avoir accompli un nombre d'heures réduit proportionnellement par rapport à un horaire hebdomadaire de 40 heures s'il travaille moins de 40 heures par semaine.

Si l'une de ces conditions n'est pas remplie, l'employeur est en droit de déduire du salaire mensuel du salarié, les heures non faites (à calculer en application de la méthode du taux réel de l'absence).

- **L'employeur me demande de travailler un jour férié alors que le contrat n'a rien prévu, à quoi puis-je prétendre ?**

Vous pouvez refuser de travailler un jour férié non prévu au contrat. Si vous acceptez, cette journée d'accueil vous sera rémunérée en plus de votre mensualisation mais sans majoration, sous réserve du paiement des heures majorées au titre des heures supplémentaires.

- **Dois-je effectuer la journée de solidarité ?**

NON, la cour de cassation dans un arrêt du 31 mai 2012 (n° 10-24.497) a jugé que seules les dispositions du code du travail figurant dans l'article L. 423-2 du code de l'action sociale et des familles doivent être appliquées aux assistant(e)s maternel(le)s.
Or l'article L.423-2 du code de l'action sociale et des familles ne vise pas la journée de solidarité. En conséquence, il convient d'exclure la journée de solidarité pour les assistant(e)s maternel(le)s du particulier employeur

Source : http://nouvelle-aquitaine.direccte.gouv.fr

? L'ASS MAT QUIZZ ?

1. **La régularisation de fin de contrat s'effectue :**
   a) Pour un contrat en année complète
   b) Pour un contrat en année incomplète

2. **«A quoi servent les RAM (Relais d'Assistant(e)s Maternel(le)s) ?**

a) Ce sont des équipements culturels où se pratiquent le jeu libre, le prêt et des animations ludiques
b) Ce sont des lieux de regroupement de 4 assistant(e)s maternel(le)s au sein d'un même logement après en avoir informé les parents.
c) Ce sont des lieux d'information, de rencontre et d'échange

3. **« Que signifie le sigle P.L.S**
   a) Pas Libre de Suite
   b) Position latérale de sécurité

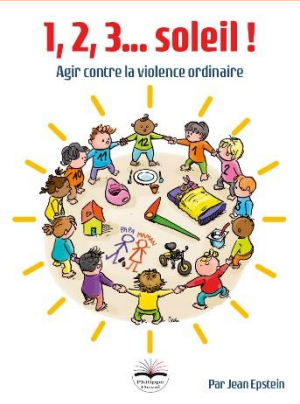
4. **Les parents de Lola 8 mois vous rencontrent pour un futur accueil, vous leur montrez**
   a) Votre agrément
   b) Que vous possédez bien tous les dvd de « super nanny »

5. **Quel est le montant en NET du plafond journalier pour que l'employeur obtienne la prise en charge des cotisations sociales par la CAF ?**
   a) 39.11 €.
   b) 40.52 €

6. **Depuis janvier 2019, l'assistant (e) maternel (le) doit suivre une formation :**
   a) De 60 h avant de recevoir un premier enfant et 60h dans les 1 à 2 ans après le 1er accueil
   b) 80 h avant de recevoir un premier enfant et 40 h dans les 2 à 3 ans suivant le début d'exercice.

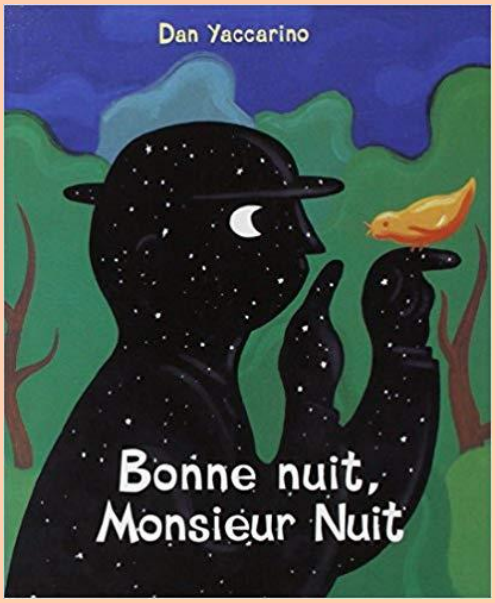
Source : quizz.biz
Réponses : 1b ; 2c; 3b ; 4a ; 5a ; 6b

Bibliographie utile



«1,2,3… soleil ! Agir contre la violence ordinaire »
De Jean EPTEIN

Bonne nuit, Monsieur Nuit
De Dan YACCARINO



COMPTINE DU MOIS

Mireille

Mireille est une mouche,
Comme toutes les mouches à l'aube, elle se reveille
Ze ze ze ze ze ze ze ze ze
Mais un grand bonhomme tape sur Mireille,
Oh Mireille,
Ah ze ze , ah ze ze
On souffle très fort sur Mireille
Fffffff
Ze ze ze ze ze ze ze ze

VOTRE RELAIS « LES LUCIOLES » EST OUVERT :

- **Lundi : 9 h — 18 h**
- **Mardi : 9 h — 17 h**
- **Mercredi : 9 h — 12 h 30**
- **Jeudi : 9 h — 15 h 30**
- **Vendredi : 9 h — 17 h**

Ateliers pour les assistantes maternelles et les enfants
lundi, mercredi et vendredi de **9 h à 11 h 30** sur inscription.

Adresse internet du relais : relaislesslucioles@orange.fr
Téléphone : 05 56 88 23 72

Gironde LE DEPARTEMENT

msa santé famille retraite services

ALLOCATIONS FAMILIALES Caf de la Gironde